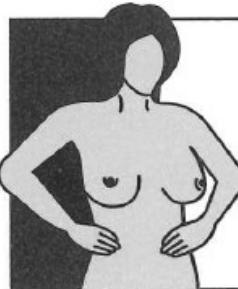


ပိုမျိုးကိုအောင်လုပ်နည်းလမ်းမှတ်တမ်းများဖြင့်
သမိုပ်များကိုလုပ်နည်းလမ်းမှတ်တမ်းများဖြင့်
သမိုပ်များကိုလုပ်နည်းလမ်းမှတ်တမ်းများဖြင့်



တိမေကုန်နှင့်လာကစ်ဒိုပါ

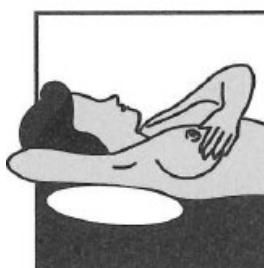
သမဲ့သမီးကုန်တဖို့ အစာကတော် တလိဂတ္ထု၊ နလုံလျှပ်ပဲဝံ၊ အလိုခံ ဦ သီ (မူတမု နလုံနလုံမူတပဲဘုရားတစိုး၊ သမဲ့သမီးကု လာမ်းနှင့်တန်းယိုလာ တလိဂနိုတကုံး)。



ဂေဆာထုပ်လမ်းများအမြန်

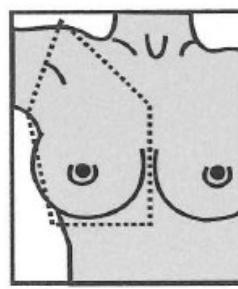
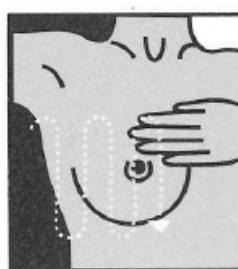
ကျွန်ုတ်ဆိတ်လဲလာနောက် ခီဖြိုက္ခာအောင်လိုပါဟံမ်းလာနက်ပါ၊ ဟံမ်းလာနောက် ခီဖြိုက္ခာအောင်လိုပါဟံမ်းလာနက်ပါ၊ နကြား သမံသမီးကျွန်ုတ်ဆိတ်လဲအောင်လိုပါ။ မြတ်စွာ အကျင့်အတည်ပြု၍ နကြား သမံသမီးကျွန်ုတ်ဆိတ်လဲအောင်လိုပါ။

- ဖုန်းဘဏ်လိုအောင်
 - ဖုန်းဘဏ်ထိုင်ဂို့
 - ဖုန်းသည်သုံး
 - ဖုန်းကျေစီးပွားရေး
 - နှင့်ခိုင်မြို့တေသုံး
 - နှင့်ခိုင်မြို့သယ်သူ့လုပ်



ପଞ୍ଚମୀ

ဟဲလီနာရုံအတွက်တစိတယ၊ နခိုင်အဖော်တကူ့။ ပို့မှတ်နာရုံများသာဘိ လာနာစွဲ့တစီ၊ ဒီးမိုင်ကျွဲ့နန်းလာအတွက်ပါပ၊ ဒီးမိုင်ကရိုက်ကျွဲ့အီ၊ ဒီဖျို့တုရုံးကါတ်သဆုံး သာဘျို့-ကမီလီ၊ ပဲအသား၊ ဒီး ဆိုင်လီယိုင်ယိုင်လာ နကမြိုင်ကျွဲ့ တ်ကိုင်လိုင်တယ်အကို့တကူ့။ မြိုင်ကျွဲ့အိုးလာ အထိုင်ထူးရှု တ်လီလာတ်ဟိုဖျို့အိုးလာ အထွေ တံ့ပါပန့်တကူ့။ မာစွဲကိုးတမ္မာယိုလာ နှုံးလာအစွဲ့တံ့ပါပန့် တကူ့။



လာတ်ကယ့်သုတေသနများ၊ ရွှေခဲတေသနအကြောင်း၊ ရွှေခဲအဂ္ဂာကတ်နှင့်မူဝါဒတေသနသို့
ပုံစံနှင့်တိဘိတ်မာက္ခာနှင့်လာ တ်ဆီဟံသာဝါဒေး ဒီဇိုင်းတိဘိတ်မာက္ခာနှင့်လာ မဲမိုင်ကြု(မ)နှင့်လို့
ကို ၁-၈၈၈-၂၅၇-၈၅၀၂ လာ နက်သုတေသနလာ မှုံးနမာနဲ့ တ်ဒိန္ဒာနဲ့ မဲမိုင်ကြု(မ)
ကလိုသုကိစ္စမဲနိုင်တကူး。



Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Well Woman HealthCheck Program (<http://www.azdhs.gov/hsd/healthcheck/wellwoman/>).